



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

IDE TYPE:

Spil og regler

ALDERSGRUPPE:

Fra 6 år

REKVISITTER:

1 sæt Tchuckball /Cap-ball.

ANTAL:

2 el. flere

VARIGHED:

Ca. 30 minutter

Cap-ball / Tchuckball:

2 hold med 5 -10 personer på hvert hold. Hver spiller er udstyret med en 'godkendt' kasket. Spillet kan afvikles både udendørs og inde i fx hal, men er sjovest og afvikles bedst, hvis spillearealet er forholdsvis stort. Arealet er selvfølgelig også betinget af deltagerantal og kasteobjekt; streethåndbold, tennisbold, ærtepose, softball m.m. eller bare en våd sok, hvis der ikke er andet at kaste og score med. Bane med mindst to scoringssteder eller målområder, et til hvert hold. Det er oplagt at rykke målområderne frem fra baglinjen, så det er muligt at spille 360 grader rundt om målstedet og ikke kun som i håndbold eller basket at spille foran mål, der står på baglinjen. Tchoukball er et super redskab som scoringssted. Bolden springer selv tilbage, når man rammer nettet, hvilket er med til at gøre spillet spændende, da der først er scoret, når en holdspiller griber bolden før den rammer jorden.

Variation: Variationerne er talrige, men det er oplagt at lave særlige aftaler for målmanden og antallet af scoringssteder. To scoringssteder, et til hvert hold som i de store boldspil. Hvis der er flere scoringssteder, må specifikke aftales før start. Målmanden kan evt. udskiftes med den spiller, der sidst har scoret for holdet eller foregå efter rotationsrækkefølge fx ved hver 2. scoring. Af hensyn til forsvar og med deltagernes voksende dygtigheder er det relevant at indføre en målcirkel rundt om scorestederne, så der er lagt op til fremragende forsvarsspil - at hoppe eller kaste sig ud i luften for med kasketten at hindre, fx at det andet holds målmand griber bolden i sin kasket og altså at hindre scoring.

SÅDAN GØR DU:



Banen

Spillearealet er forholdsvis stort. Arealet er selvfølgelig også betinget af deltagerantal og kasteobjekt.



Scoringssteder

Der er mindst to scoringssteder eller målområder, et til hvert hold. Det er oplagt at placere scoringssteder, så det er muligt at spille 360 grader rundt om målstedet.



Tchoukball

Bolden springer selv tilbage, når man rammer nettet, hvilket er med til at gøre spillet spændende.



Regler

Spillet afvikles efter samme regler som partibold. Ikke tilladt at løbe med bolden. Ingen personlig kontakt.



Scoring

Scoring sker ved at ramme tchoukball og når bolden kommer retur gribes den af en medspiller.



Kasket

Taber man bolden på jorden/gulvet kaptres bolden ved som den første at placere sin kasket over bolden, og dermed samle bolden op.



Bold i luften

Det er tilladt at forsvarere ved at hoppe eller kaste sig ud i luften for med kasketten at forhindre, fx scoring eller aflevering mellem spillere.



Straffekast

Ved særlige grove fejl er der straffekast. Straffe afvikles ved fx kast fra midterlinjen eller det som i aftaler før start.



Frikast / Aflevering mellem spillere

Ved brud på regler i øvrigt overgår bolden til modstanderholdet. Du må kaste bolden med hånden. Men du SKAL gribe bolden i/med kasketten.